

*Gerrie Reijersen van Buuren heeft een praktijk voor contextuele therapie. Binnen deze praktijk gebruikt ze 'therapie in beeld', een gesprekstherapie met behulp van Duplo- en Playmobilpoppetjes. Deze maand verschijnt haar boek Verlangen naar erkenning, waarin ze tien verhalen vertelt uit haar praktijk. Door Playmobil en Duplo je diepste zelf vinden, dat vraagt om een toelichting.*

# Je diepste zelf vinden dankzij Playmobil

## Hoe werkt dat, die poppetjestherapie?

Gerrie Reijersen van Buuren: "Mensen worden in de relaties die ze nu hebben bepaald door de relaties uit het verleden. En die relaties bepalen ook de toekomst van jou en je kinderen. Dat heb ik geleerd van Iván Bös-zörményi-Nagy (een Hongaars-Amerikaanse psychiater en psychotherapeut). Ook heb ik geleerd dat wanneer je zicht krijgt op je drijfveren in je relaties van vroeger en je daar iets mee doet, dat doorwerkt in je relaties van nu. Deze principes liggen ten grondslag aan mijn werken met poppetjes. Een piepklein babypoppetje verbeeldt je kern, je wezen, je puurheid en ook je kwetsbaarheid. Omdat je in deze wereld nou eenmaal niet zo kunt blijven, haal je uit je schatkist van genetische kwaliteiten een kwaliteit die je gebruikt om je dierbaren te geven of



Gerrie Reijersen van Buuren

om jezelf te beschermen. Dit beeld ik uit met een groter poppetje dat voor het kleintje gaat staan, waardoor het kleintje onzicht-

baar wordt, afgeschermd. Deze twee mechanismen zitten in meer of mindere mate in iedere volwassene. Het derde, volwassen poppetje heeft als taak de verantwoordelijkheid te nemen voor de twee kleintjes in zich.

Het is verbazingwekkend dat mensen direct dit mechanisme herkennen bij zichzelf, dat het hen direct inzicht en duidelijkheid biedt *in* zichzelf. Het proces van 'leren leven met hoe het is' wordt hiermee direct in gang gezet. Dat is denk ik het meest essentiële wat ik mensen wil leren: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geschiedenis en die positief omzetten in het heden ten goede van jezelf en de ander, en zeker ook je kinderen.

Het grappige is dat mensen dit heel makkelijk doorvertellen aan hun dierbaren. Zo werkt de therapie als vanzelf direct door daar waar het hoort te gebeuren: bij de mens en zijn relaties, *in* hun leven. Hele gezinnen zitten zo thuis met Playmobil of Duplo te praten over zichzelf en hun situatie."

## Speltherapie is al langer bekend, maar wat voegt jouw werkwijze toe?

"Wat ik doe heeft niets met speltherapie te maken. Ik verbeeld met mijn poppetjes wat de ander zegt of probeert te zeggen, of ik zet neer wat ik denk dat de cliënt bedoelt. Daardoor ziet die zijn situatie en zichzelf terwijl hij praat, voor zich verschijnen. Dat beeld is indringender dan woorden. Het helpt de ander in zijn denk- en voelproces. Dit brengt beweging op gang, maakt emoties vrij, roept herinneringen op en prikkelt het

denken op een nieuwe wijze over de eigen situatie. Opeens ziet hij zijn probleem in een context op tafel staan. Het belang of de last van iedere relatie springt dan zomaar in het oog.”

**Hoe verklaar je het succes van je therapie? Je krijgt veel aanvragen, je bent een eigen praktijk gestart, er lijkt behoefte te zijn aan deze vorm van therapie.**

“Het verbeelden van zowel de binnenwereld als de buitenwereld van de cliënt doet een groot appél op het eigen oplossingsvermogen van de cliënt. Het maakt iets zichtbaar waarvan hij zich niet bewust was, maar wat er wel is. Niet alleen wordt hierdoor het probleem duidelijk, maar meer nog de hulpbronnen en oplossingen, of het inzicht te kunnen leven met iets wat niet anders is dan het is. Cliënten hebben zelf de oplossing voor hun probleem, niet ik, en deze wijze van verbeelden maakt dat zichtbaar.”

**Waarom werken de gewone gespreksvormen vaak niet? En waarom jouw therapie wel?**

“Gewone gespreksvormen werken ook, maar anders, die missen dit verbeelden van de situatie. Dit werkt op een andere manier. Het is ‘een taal erbij’. Meestal komen de cliënt en ik op deze wijze sneller bij ‘waar het echt over gaat’, omdat het proces bij de cliënt direct op gang gebracht wordt op een wijze die bij hem past. Hij heeft het ook zelf in de hand, want als ik iets neerzet met de poppetjes wat niet klopt, kan hij het direct corrigeren. Dit helpt om het ook in het echt te gaan doen: zelf veranderen wat je veranderen wilt. Dat wil ik ook als therapeut, dat er bij de cliënt iets gebeurt waarmee hij op zijn eigen manier verder kan.”



**Wat zijn je vijf beste adviezen?**

“- Zorg dat je je meest wezenlijke zelf kent, je kleintje. Vraag mensen uit je kindertijd wat je het liefst deed. Welke eigenschappen zij in je zagen, waar je blij van werd. En doe daar met je volwassen deel iets mee. Veel mensen zeggen ‘eigenlijk zou ik graag dit of dat doen’, maar ze doen het niet. Grote kans dat die wens vanuit hun kleintje komt. Geef daar met je volwassen deel gehoor aan.

- Wees je ook bewust van je wijze waarop je je meest wezenlijke zelf, je kwetsbaarheid beschermt. Dus weet welke kwaliteiten je hebt uitvergroot. Ik denk aan die man die alles met een grapje afdoet. Zijn vrouw viel op hem, want ‘hij heeft zo’n leuke humor’. Nu zegt ze: ‘Ik weet nooit wat er in hem omgaat.’ Zijn kwaliteit van ‘de humor ergens van inzien’ heeft hij uitvergroot (middelste poppetje) en hiermee schernt hij zijn wezen (kleinste poppetje) af.

- Gebruik je volwassen deel (volwassen poppetje) om die twee kleintjes in jezelf te coördineren. Dus in het geval van die man met een teveel aan humor dat hij zichzelf gaat coachen die humor gepast te gaan gebruiken. Zijn vrouw zou hem erbij kunnen helpen als hij dat wil, door het aan te geven wanneer ze het te veel vindt.

- Ga met jezelf en de voor jou belangrijke ander in gesprek over wat je nodig hebt en wat je niet wilt, en probeer daar samen uit te komen op een wijze die beiden recht doet. Zorg op die manier dat er balans is in geven en ontvangen, in iedere relatie die je hebt.

- Leer leven met de gegevens van het bestaan. Wat niet kan, kan niet. Doe dat ook weer in gesprek met de ander die bij die situatie betrokken is. Zeg regelmatig tegen jezelf: ‘Dit ben ik, niet meer en niet minder, en dat is goed genoeg’. Met andere woorden: Hou van jezelf zoals je bent, hou van de ander zoals die is en laat van je houden.”